Тема номера:
Сокрытое Сокровище
№2 Январь 2010 г.

Солнце Вера Питание Отдых Вода

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

Физические упражнения Воздух Воздержание



В НОМЕРЕ:

Мигрень – что это? стр. 2
Животворные качества пчелиного меда стр. 3
Безобидно ли сквернословие? стр. 4
Как научиться быть счастливым? стр. 5
Пищевая зависимость и причины обжорства стр. 6
Простудное меню стр. 7

Семь секретов долголетия

семь секретов долголетия

Современные научные исследования показывают, что эту мечту значительно легче сделать реальностью, чем мы себе можем представить. Ученые установили, что, кроме наследственности – основного фактора, определяющего здоровье и долголетие, существуют и другие немаловажные факторы.

Наш образ жизни может предотвратить или отодвинуть развитие многих заболеваний, даже тех, к которым многие имеют склонность.

Один мудрый врач выразился так: «Плохие гены только заряжают пистолет, но образ жизни нажимает на курок». Сахарный диабет – один из многих примеров, хорошо иллюстрирующих эту мысль.

Когда кто-то умирает от сердечного приступа или рака, задумываетесь ли вы о причинах, вызвавших эту болезнь?

Недавно группа американских исследователей проанализировала основные причины смертности и опубликовала свои открытия в Журнале Американской Медицинской Ассоциации. Результаты проведенных исследований показали, что большинство случаев смертности были напрямую связаны не с генетикой, а с образом жизни. Сегодня большинство причин, ведущих к смертельным заболеваниям, можно предотвратить. Если бы все проявили желание и приобрели здоровые привычки, мы увидели бы значительное уменьшение уровня преждевременной смертности в России.

Какие же принципы здорового образа жизни помогут нам жить дольше и избежать болезней?

В течение длительного времени ученые вели наблюдение за 7000 человек. После внимательного анализа результатов, они выявили семь основных правил здорового образа жизни, оказывавших значительное влияние на увеличение продолжительности жизни людей. Вот они: хорошо завтракайте, не перекусывайте между приемами пищи, держите вес в норме, спите достаточно, регулярно занимайтесь физкультурой, не курите, не употребляйте алкоголь.

После девяти лет исследований обнаружилось, что количество здоровых привычек, практикуемых человеком, напрямую влияет на уровень смертности. Чем меньше здоровых привычек имеет человек, тем больше вероятность смерти. На протяжении девятилетнего периода среди тех, кто следовал всем семи законам здоровья, уровень смертности был низким – всего 5%, по сравнению с 12 – 20% среди тех, кто следовал всего 3 или менее законам.

Физиологический (биологический) возраст человека может быть больше и меньше его паспортного возраста в зависимости от количества выполняемых им принципов здорового образа жизни.

Вы думаете, что вы настолько молоды, насколько выглядите? Не нужно больше гадать: на основании проведенных исследований ученые создали компьютерную методику по определению биологического возраста и предполагаемой продолжительности жизни, в которой учтено влияние перечисленных выше законов здоровья.

Согласно этой методике, если 40-летний человек следует всего двум из семи законов здоровья, его биологический возраст будет 40+19, или около 59 лет. Эта цифра указывает на серьезное сокращение продолжительности жизни. И если такой человек думает, что он сможет еще долго жить, так как ему всего 40 лет, то ему нужно отсчитывать этот предполагаемый период не от 40, а от 59 лет! К тому же, если он не изменит своего образа жизни еще в течение 10 лет, то в 50 лет его биологический возраст будет: 50+22=72 года!

С другой стороны, если вам 40 лет, и вы последовательно соблюдаете все семь законов здоровья, ваш биологический возраст будет всего 27 лет (40 – 12,9). Эта концепция биологического возраста наглядно иллюстрирует, насколько наш образ жизни может либо ускорить, либо замедлить процесс старения.

Теперь давайте обратим внимание на законы здоровья, которые влияют на качество и продолжительность жизни.

В первую очередь, хочется отметить, что поддержание веса в нормальном состоянии, очень важно для здоровья и долголетия. Предположительно, каждые 5 кг лишнего веса укорачивают жизнь человека на 1 год. Самый лучший подход для достижения и поддержания веса в здоровом состоянии не диета, а перемена образа жизни раз и навсегда. Если вы хотите добиться успеха в этом выборе, употребляйте нерафинированные растительные продукты, такие как фрукты, овощи, цельные зерновые, бобовые.

Отдых также является важной составляющей здорового образа жизни. Достаточный сон (7 – 8 часов каждую ночь) помогает предотвратить болезни и недомогания благодаря укреплению иммунной системы организма.

Регулярное выполнение физических упражнений способствует понижению артериального давления, укрепляет общее состояние организма, поднимает настроение.

Алкоголь и курение причиняют большой вред мозгу и вашим умственным способностям. Долговременное влияние алкоголя на организм может привести к циррозу печени, гастриту, язве желудка и кровотечению. Не удивительно, что исследователи секрета долголетия обнаружили интересную закономерность: люди, употребляющие алкоголь умеренно или не употребляющие совсем, живут дольше. А лучший выбор – это полное воздержание от алкоголя.

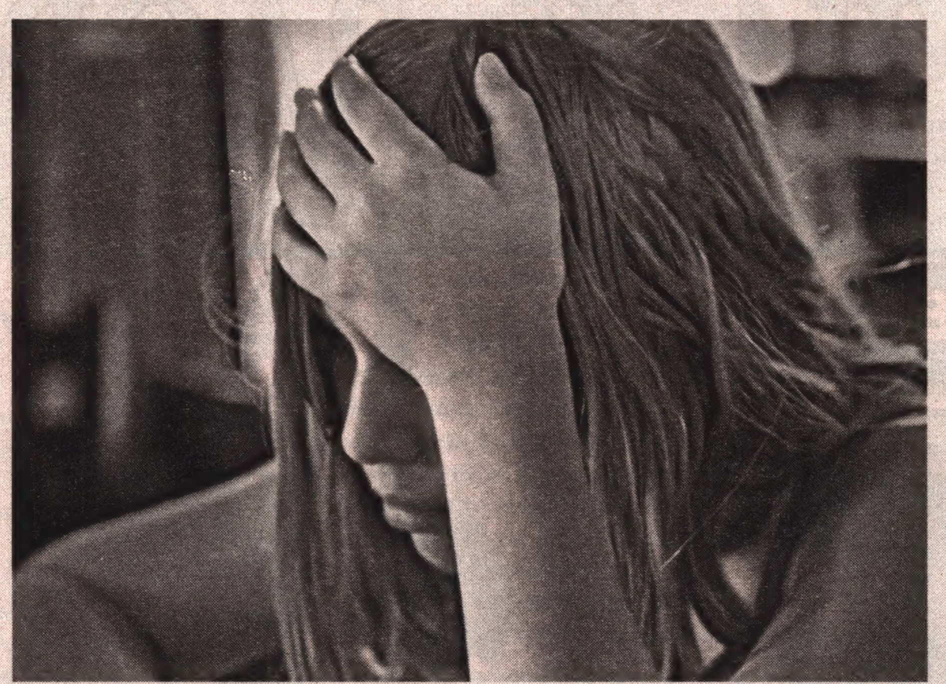
Несколько тысячелетий назад Бог дал обещание Своему народу: *«Если ты будешь слушаться гласа Господа, Бога твоего, и делать угодное перед очами Его, и внимать заповедям Его, и соблюдать все уставы Его: то не наведу на тебя ни одной из болезней... ибо Я Господь, целитель твой». (Библия, Исход 15:26).*

Сегодня, как никогда раньше, научные исследования подтверждают тот факт, что преждевременное старение и инвалидность – чаще всего результат нашего неправильного образа жизни. Как можно было избежать египетских болезней в древние времена, так и в современном мире можно избежать причин основных болезней, следуя законам здоровья.

Итак, скольким законам здоровья вы следуете постоянно? Каким из них вы приняли решение следовать сегодня?

Подготовил Андрей Васенев

МИГРЕНЬ - ЧТО ЭТО?



Для описания периодически возникающей односторонней головной боли, Гален ввел греческое слово «гемикрания», которое позже по латыни было обозначено как Migranea. Согласно статистике, женщины страдают мигренью в три раза чаще мужчин. По-видимому, это связано с частыми изменениями у них гормонального фона. Нередко отмечается семейная и наследственная предрасположенность к заболеванию.

Мигрень (гемикрания) – это заболевание, основным симптомом которого являются приступы головной боли, локализирующиеся чаще в одной половине головы и сопровождающиеся тошнотой и рвотой. Приступы длятся от 4 до 72 часов и часто сопровождаются зрительными и желудочно-кишечными симптомами. Боль чаще всего проявляется в височной области, но может быть и в других частях головы, лица и шеи.

Механизм возникновения головной боли при мигрени

В основе мигрени лежит спазм сосудов оболочки головного мозга, в дальнейшем переходящий в их стойкое расширение. Таким образом, головные боли при мигрени происходят из-за временных изменений в кровеносных сосудах головного мозга.

Спровоцировать приступ мигрени может громкая музыка, длительный просмотр телевизионных передач, употребление острых, копченых и маринованных продуктов, газированных напитков, а также переутомление, волнения, длительное пребывание в душном помещении. Считается, что неправильно организованный режим работы и отдыха, недостаточное количество времени, отведенное на сон, играют существенную роль в возникновении приступов мигрени.

Возникновению приступа предшествует фаза продромы, когда больные ощущают недомогание, раздражитель-

может быть различной – от умеренной до трудно переносимой, пульсирующей. Часто боль усиливается при физической нагрузке. Во время болевого приступа обычно повышается чувствительность кожи, возникает непереносимость яркого света и громких звуков. Головная боль может иррадировать (отдавать) в глаз, верхнюю челюсть. Реже наблюдается двухсторонняя головная боль. Развитие головной боли часто сопровождается слезотечением и покраснением глазных яблок (больше на стороне поражения), раздражительностью, колебаниями артериального давления. Как правило, во время приступа отмечается повышенная саливация (слюнотечение), тошнота, рвота. На высоте головной боли у больных возможно развитие очаговых симптомов: гиперстезий, парезов (гемиплегическая мигрень), косоглазия (офтальмоплегическая мигрень). Однако эти явления очень не стойки. Чаще приступ прохо-

• Исключить из своего рациона продукты, способные провоцировать приступы мигрени: алкогольные напитки (особенно пиво, шампанское и красное вино); продукты, содержащие танин (твердые выдержанные сыры, куриная печень, бобы, фасоль, маринованная сельдь); продукты, содержащие искусственные подсластители; кока-колу; шоколад; сметану; шоколадное молоко; крепкий кофе.

• Избавьтесь от привычки курить.

• Женщинам лучше ограничить или прекратить прием гормональных противозачаточных таблеток.

• Во время работы не забывайте делать перерывы для отдыха и несложных гимнастических упражнений.

• Укрепляйте свою вегетативно-сосудистую систему. Полезно плавать, бегать (хотя бы трусцой), зимой кататься на коньках и лыжах, заниматься утренней гимнастикой, закаливать свой организм, обтираться влажным поло-

• Постарайтесь снизить излишне завышенную требовательность к себе. Стремясь к совершенству, принимайте себя и любите.

Как облегчить приступ?

При приступе мигрени целесообразно перейти в тихое, затемненное помещение. Некоторое облегчение приносит кратковременное (на 5 – 7 минут) стягивание головы платком или полотенцем, смоченным в холодной воде.

Желательно постараться уснуть, для чего можно принять успокоительное (например, пустырник, валериану, настойку пиона).

Валериану лучше принимать в виде отвара: 2 ч. ложки сухой валерианы залейте стаканом холодной воды, кипятите 5 минут на слабом огне, процедите через марлю. Принимайте по 1 – 2 столовые ложки 3 – 4 раза в день. Аптечную настойку валерианы взрослым людям можно принимать по 20 – 30 капель 3 – 4 раза в день, а детям дают на прием столько капель, сколько лет ребенку.

Можно принимать настой из корня валерианы: 20 г корня валерианы измельчить и залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане под крышкой 15 мин. Охлаждать 45 мин., процедить, отжать и долить воду до 200 мл. Принимать по 2 – 3 столовые ложки через 30 мин. после еды.

Настой пустырника: столовую ложку сухой травы залейте стаканом крутого кипятка, настаивайте 15 минут, процедите. Принимайте по столовой ложке по 3 – 4 раза в день после еды.

Не стоит усердствовать с болеутоляющими препаратами, так как зачастую люди с хроническими головными болями страдают затем от анальгетической реакции.

При начальных симптомах мигрени может быть эффективным массаж головы. Ладонями нужно поглаживать от переносицы к вискам; сами

Возникновению приступа предшествует фаза продромы, когда больные ощущают недомогание, раздражительность, тяжесть в голове, сонливость. Длительность периода от нескольких часов до 1 – 2 дней. Затем развивается фаза ауры – различных сенсорных нарушений (мелькание перед глазами, онемение в конечностях, ощущение жара, огненные круги перед глазами). Длительность ауры до 20 минут (аура отмечается не у всех больных). По окончании ее развивается головная боль.

Интенсивность боли при приступе

мигрень), косоглазия (офтальмоплегическая мигрень). Однако эти явления очень не стойки. Чаще приступ проходит после глубокого ночного сна. Течение болезни доброкачественное. В период между приступами страдающие мигренью совершенно здоровы.

Как предупредить головную боль

- Старайтесь ложиться спать до полуночи.
- Спите на невысокой подушке средней жесткости или используйте валик под шею.

на коньках и лыжах, заниматься утренней гимнастикой, закаливать свой организм, обтираться влажным полотенцем и обливаться водой, принимать контрастный душ.

- Постарайтесь не относиться к жизненным проблемам слишком серьезно. Старайтесь развивать позитивное мышление. Учитесь радоваться жизни. Один из лучших рецептов здоровья заключается в том, чтобы воспринимать каждый день как маленькую жизнь и делать ее настолько совершенной, насколько можете.

ни может быть эффективным массаж головы. Ладонями нужно поглаживать от переносицы к вискам; сами виски; место между бровями; лицо сверху вниз (как при умывании); уши, темя и затылок сверху вниз; затем надплечья («погоны»). Закончить массаж разминанием плечевых суставов. Каждый прием повторить по 20 – 30 раз.

Может помочь применение горчичников, поставленных на затылок (по 4 – 6 штук).

Подготовила Татьяна Шарофеева

Я ДИВНО УСТРОЕН

КРОВЕНОСНАЯ СИСТЕМА ЧЕЛОВЕКА

Кровеносная система нашего организма – действительно чудо. Громадное количество сосудов, артерий, вен, капилляров – это транспортная система организма, которая, переносит огромное число гормонов, доставляет питательные вещества к каждой из миллиардов клеток, выводит шлаки, организует систему защиты от возбудителей болезней, регулирует температуру тела и многое другое. От момента зачатия в утробе матери до самой смерти человека она ни на секунду не останавливает своей уникальной работы.

Как устроена кровеносная система?

Мало кто знает, что кровеносная система состоит из двух дополняющих друг друга систем. Первая – сердечнососудистая система. К ней причисляют сердце, кровеносные сосуды и саму кровь. Вторая – лимфатическая система. Это тоже сеть сосудов, по которым из всех тканей транспортируется лишняя жидкость, которую называют лимфа. Эта обширная сеть сосудов, общая длина которых около 100 000 километров, доставляет к каждой клетке кровь. Сердце, своеобразный двигатель, приводит в движение этот сложный механизм. Этот живой мотор, состоящий в основном из мышц, работает с производительностью 9500 литров крови в сутки.

Система кровообращения

Система кровообращения человека имеет два круга: малый (легочный) и большой, по которому кровь разносится по всему телу. И если в большом круге по артериям течет богатая кислородом кровь, а по венам обедненная, то в легочном круге все наоборот. Сердцебиение – это спаренные последовательные сокращения предсердий и желудочков. Два предсердия сокращаются вместе, а вслед за ними сокращаются два желудочка. Четыре сердечных клапана обеспечивают движение крови через сердце в нужном направлении.

Интересно посмотреть на возможности сердечнососудистой системы. Когда человек отдыхает, через его сердце проходит около пяти литров крови в минуту. При нормальной ходьбе – до 8 литров, а у здорового спортсмена при беге на марафонские дистанции через сердце за минуту может прокачиваться до 35 литров крови!

Удивительное свойство артерий

Аорта – главная, самая крупная артерия в системе кровообращения человека. Кровь, выходя под давлением из левого желудочка, попадает в артерии. Сечение артерий по мере удаления от сердца постепенно уменьшается от 1 сантиметра до 0,3 милиметра. На всем протяжении кровеносная система остается динамичной благодаря специальным нервным волокнам, которые регулируют поток крови. При переходе крови от самых малых артерий в капилляры, ее давление составляет примерно 35 миллиметров ртутного столба.

Лимфатическая система

Капилляры, доставляя кровь к тканям, забирают несколько меньше жидкости, чем приносят. Часть важных белков перетекает из крови в ткани организма. Лимфатическая система подобна реке, которая впитывает в себя множество маленьких ручейков, становясь больше. Сильно-проницаемые стенки лимфатических капилляров собирают внутритканевую жидкость и направляют ее к более крупным коллекторным лимфатическим сосудам, а те в свою очередь в лимфатические стволы. Стволы сходятся в лимфатические протоки, и несут лимфу к венам. Интересно, что лимфатические сосуды не замкнуты в круг, лимфа течет только к сердцу.

Кровеносная система представляет собой, по сути, шедевр инженерного искусства, она поразительно сложна и эффективна. Более того, со своими бесконечными заданиями она справляется незаметно для нас – если, конечно, ее состояние не нарушено.

При рождении большинству из нас даются здоровое сердце и сосуды, но неправильно организованный образ жизни, постоянно испытываемые негативные эмоции приводят к тому, что наше сердце начинает работать с «перебоями». Это чудо, которое находится внутри каждого из нас, начинает болеть от переживаний и огорчений. А сердце, в сущности, и есть сама жизнь! Не зря мудрый Соломон в книге притчей говорит: *«Больше всего хранимого храни сердце; потому что из него источники жизни» (Притчи 4:23).*

Ирина Слесарева

Кислый, но полезный

Первые сведения о лимонном дереве как о любительской культуре относят к началу 18 века – в общем-то, не столь давнему времени. Лимон с тех пор завоевал такую популярность, что, возможно, обогнал все известные фрукты.

Целебные свойства

Авиценна считал лимон лучшим лекарством при болезни сердца. Лимоны используют при лечении геморроя. Сваренную кожуру лимона едят для улучшения пищеварения. В народе считается, что для улучшения слуха ежедневно нужно съедать по четверти лимона вместе с кожурой.

В мякоти лимона содержатся лимонная и яблочная кислоты, пектиновые вещества, фитонциды, витамин С, витамины группы В, Р, и каротин. В плодах лимона содержатся: сахара, органические кислоты, гликозиды различного строения, эфирное масло, флавоноиды. Минеральные вещества: калий, магний, кальций, натрий, сера, фосфор. В кожуре плодов содержится эфирное масло.

Народная медицина широко применяет плоды лимона для лечения различных заболеваний. Лимонным соком лечат авитаминозы, цингу, кровоточивость десен и стоматит. Весной при недостатке витаминов достаточно выпивать на ночь один стакан горячей воды, в которой растворен сок ½ лимона и 1 – 2 ложки меда.

Тонизирующее действие лимона

Совместное действие витаминов С и Р, содержащихся в лимоне, повышают работоспособность организма

лимонного сока – (1ч. ложка), растительного масла (1 ч. ложка) и меда (1ч. ложка), которую полагается пить натощак.

Обезболивающее действие

Для облегчения болей при мигренях рекомендуют прикладывать к вискам свежую цедру лимона. Когда начинается сильное жжение, цедру следует убрать: обычно к этому моменту головная боль становится менее интенсивной. Считается, что лимонное масло эффективно предупреждает цирроз печени. При остром печеночном приступе приносят облегчение теплые (но не горячие) компрессы с маслом лимона.

Лимон при простудных

щих больных, эффективное средство снижения жара.

При воспалительных заболеваниях слизистых оболочек ротовой полости пользуются полосканиями разведенным соком, а при ангине – неразбавленным соком. Можно также воспользоваться более сложным, но и более эффективным средством: выжмите сок из нескольких лимонов в небольшую кастрюлю и подогрейте на медленном огне, не доводя до кипения. Добавьте 1 столовую ложку меда и помешивайте, пока не растворится. Процедите отвар и принимайте теплым по 2 столовые ложки, предварительно 2 минуты полоща им горло. В течение часа после приема отвара, воздержитесь от другого питья.

Лимон против сосудистых

при атеросклерозе. Калий, цитрин и аскорбиновая кислота, содержащиеся в лимонах, укрепляют стенки мелких кровеносных сосудов, повышают их эластичность и активно участвуют в окислительно-восстановительных процессах. Поэтому рецепты лечения склероза включают в себя лимон. В Турции и Болгарии широко распространен восточный «эликсир молодости»: смешивают лимонный сок, мед и подсолнечное масло в соотношении 2:4:1. Принимают натощак по 1 чайной ложке.

Известен рецепт применения лимона с чесноком при атеросклерозе: смешайте измельченные на терке 1 лимон и 1 головку чеснока, залейте смесь одним литром кипятка. Настаивайте в закрытой посуде 2 суток. Принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Кроме того, лимонная кислота препятствует свертываемости крови и образованию тромбов. А лимонное масло нормализует повышенное давление.

Лимоны и обмен веществ

Лимоны используют при нарушениях минерального обмена и отложений солей, при радикулите, ревматизме, подагре, а также при отеках сердечного происхождения, водянке, мочекаменной болезни.

Наружное применение

Лимон используется в косметических целях практически для всех частей тела. Если слишком потеют ноги, делают ножные ванночки с соком лимона. Для выведения веснушек и пигментных пятен лимоном протирают лицо, либо готовят лосьон из сока одного лимона и пены взбитого яичного белка. При жирной себорее кожи лица и волосистой части головы смазывают соком проблемные места, выводят сок грибок на коже.

Лимон и продукты, приготовленные на его основе, являются нетоксичными и эффективными в отношении многих заболеваний. Однако они могут нанести вред больным гиперацидной фор-

лимона

Совместное действие витаминов С и Р, содержащихся в лимоне, повышают работоспособность организма, снижают утомляемость и облегчают лечение многих болезней. Тонизирующим действием обладает смесь

(но не горячие) компрессы с маслом лимона.

Лимон при простудных заболеваниях

Горячая вода с лимоном – прекрасный напиток при жажде у лихорадя-

приема отвара, воздержитесь от другого питья.

Лимон против сосудистых заболеваний

Лимон широко применяют как профилактическое и лечебное средство

на его основе, являются нетоксичными и эффективными в отношении многих заболеваний. Однако они могут нанести вред больным гиперацидной формой гастрита, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки.

Подготовила Нина Васенева

ПРОСТУДНОЕ МЕНЮ

или каким напиткам и блюдам отдавать предпочтение, чтобы как можно быстрее избавиться от простуды

Небольшое повышение температуры, слезотечение, насморк, кашель. Конечно, это простуда, а по научному – ОРВИ (острая респираторная вирусная инфекция).

С давних пор известно, что обильное питье – отличный помощник в борьбе с простудой. Во время болезни необходимо выпивать 2 – 3 литра жидкости в день.

Это может быть обычная кипяченая вода с лимоном или соком апельсина. Но клюквенные и брусничные морсы вне конкуренции, потому что в этих ягодах содержатся особые антибактериальные кислоты. Если появился кашель, приготовьте щелочное питье.

Теперь о том, как правильно готовить целебные напитки. Самое главное правило: свежие фрукты-ягоды и кипяток – вещи несовместимые. Потому что витамин С, которым так богаты цитрусовые, брусника, клюква, при высокой температуре разрушается. Посему ломтик лимона не стоит класть в очень горячую воду.

Добавлять свежий выжатый апельсиновый или лимонный сок нужно в теплую воду. Апельсиновый сок можно разводить водой в соотношении 1:2. Что же касается лимонного сока, то на стакан воды вполне достаточно 1 чайной ложки сока.

Морс из клюквы или брусники готовим так. Растираем ягоды с сахарным песком или медом. При этом берем три части ягод и 1 часть меда. 2 столовые ложки такой смеси разводим в 0,5 литра теплой воды.

Бульон в отставку!

В первый день болезни можно вовсе не есть, обойтись одним питьем. Однако при многих заболеваниях желудочно-кишечного тракта – при гастрите, панкреатите – необходимо принимать пищу каждые 2 – 3 часа. Если вы страдаете каким-либо из этих недугов, то в первый день ОРВИ самая подходящая для вас пища – запеченные фрукты.

На 2 – 3 день самочувствие улучшается. Мы привыкли, что всех больных надо отпаивать куриным бульоном. А вот и не надо – куриный бульон, как и все прочие мясные отвары, для лечебной диеты не подходят. А вот овощные легкие супы больному ОРВИ совсем не повредят. Хлеб в эти дни должен быть вчерашний, идеально – слегка подсушенный.

Анна Цой, Правда. Ру

РЕЦЕПТЫ РЕЦЕПТЫ РЕЦЕПТЫ



КВАШЕНАЯ КАПУСТА ПО-ГРУЗИНСКИ С ЛИМОНОМ

Состав: Капуста белокочанная – 1 кочан, свекла – 1 корнеплод, чеснок – 100 г, сок одного лимона, зелень сельдерея, петрушки, соль по вкусу.

Капусту нарезать крупными квадратами, свеклу – тонкими ломтиками, сельдерей – кусочками. Все овощи плотно уложить слоями в банку или кастрюлю, пересыпая нарезанным чесноком. Массу залить кипящим маринадом (1 ст. ложка соли на 1 л воды, сок лимона) так, чтобы овощи были полностью им покрыты. На 2 – 3 дня поставить в тепло, затем на холод, и капуста готова.

САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ЛИМОНОМ

Состав: Капуста белокочанная или краснокочанная – 500 г, лук зеленый – 50 г, растительное масло – 1 ст. ложка, лимон – 1 штука, клюква, брусника – 100 г, соль, сахар по вкусу.

Капусту тонко нашинковать, посыпать солью, перетереть руками до образования сока и выдержать 15 – 20 минут. Сверху полить соком ½ лимона, положить в салатницу, добавить клюкву или бруснику, полить растительным маслом, перемешать и посыпать порезанным луком.

ЛИМОННЫЙ КВАС

Этот напиток – хорошее средство для улучшения обмена веществ. 250 г сухого черного хлеба залить 4 литрами кипятка и оставить на несколько часов. Процедить. Добавить 200 – 250 г сахара или меда, 5 г дрожжей и сок 1 лимона. Смесь выдержать сутки. Затем перелить в емкости и поставить на 3 дня в прохладное, темное место. Употреблять как квас при ревматизме, угревой сыпи, ожирении, повышенном количестве холестерина.

Подготовила Н. Семенова

«МЕД ИЗ АЛОЭ»

Профессор Ожаровский рекомендует детям, подросткам и взрослым в период выздоровления принимать «мед из алоэ». Это общеукрепляющее, противокатаральное, возбуждающее аппетит средство. Алоэ, как известно, является универсальным, всесторонне воздействующим средством. Его лечебные свойства известны были еще 3300 лет назад, им пользовались индусы, греки, римляне.

Свежие листья 3 – 4-летнего алоэ служат для получения водных вытяжек, содержащих так называемые биогенные стимуляторы. Алоэ активизирует все ткани организма, великолепно регенерируя их после болезни. Под влиянием этих биогенных стимуляторов улучшается обмен веществ в тканях и происходит восстановление в них нарушенного равновесия.

Рецепт приготовления «Меда из алоэ»

Взять большие листья трехлетнего растения, вымыть, осушить и положить в холодильник на 7 – 10 дней. Затем листья смолоть в мясорубке и на каждые 100 г полученной массы добавить 200 г меда, размешать, поставить на очень медленный огонь, довести до кипения и отставить на сутки. Вновь довести до кипения на огне, процедить в стеклянную банку через густое сито и поставить в холодильник. Принимать по 1 ч. ложке утром натощак и за час до еды.

По книге Я. Шульц и Э. Уберхубер «Лекарства из Божьей аптеки»

ВНИМАНИЕ! КОНКУРС!



Уважаемые читатели!

В жизни иногда бывает так, что, несмотря на усилие врачей, больному не становится лучше, и отчаяние отнимает последнюю надежду. Врачи в таких случаях говорят: «Вас может спасти только чудо». И человек, надеясь на чудо, обращается за помощью к Богу. Были ли в вашей жизни случаи, когда вы получили исцеление в ответ на вашу просьбу (молитву)?

Предлагаем вам принять участие в конкурсе на самую интересную статью об исцелении. Некоторые из ваших писем будут опубликованы в нашей газете. Все участники получат в подарок брошюру с ценными советами по здоровому образу жизни. С нетерпением ждем ваших писем!



Упражнения для шейного отдела позвоночника

Этот общеукрепляющий комплекс упражнений полезно выполнять в период вне обострения.

Исходное положение (И. П.): – сидя на скамейке или на стуле, руки на коленях.

Ладони развернуты кверху, мышцы шеи расслаблены, голова слегка опущена. Повторять каждое упражнение 8 – 10 раз.

Упражнение 1.

И. П. – кисти к плечам. Делать круговые движения локтями вперед и назад.

Упражнение 2.

И. П. – кисти к плечам. Поднимать локти вверх – вдох, опустить – выдох.

Упражнение 3.

И. П. – кисти к плечам. Отвести руки в стороны и вернуться в И. П.

Упражнение 4.

И. П. – пальцы сцеплены в замок перед грудью. Поднимать руки на вдохе. Опускать на выдохе.

Упражнение 5.

И. П. – руки на коленях. Поочередный поднимать плечи на вдохе, опускать на выдохе.

Упражнение 6.

И. П. – руки на коленях. Делать одновременные круговые движения плечами.

Упражнение 7.

И. П. – пальцы рук на плечах, локти разведены в сто-



жизни. С нетерпением ждем ваших писем.

«НАПОЛНИ СВОЮ ЖИЗНЬ ПРАЗДНИКОМ!»

Уроки этого курса раскрывают основные принципы здорового образа жизни. Применение их на практике поможет вам поддержать физические и духовные силы, расстаться с вредными привычками, обрести потерянное здоровье, сделать жизнь гармоничной.

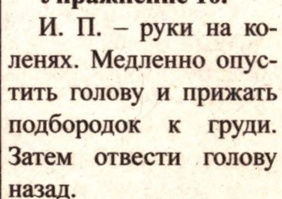
Вам предоставляется комплект из 12 уроков для домашнего изучения с подробными комментариями и контрольными заданиями. Вы можете получить консультацию учителя по всем вопросам, возникшим в процессе обучения.



ЗАОЧНЫЕ КУРСЫ

Бесплатно и доступно для каждого!

Закажите эти уроки по адресу и телефону вашего распространителя газеты или пришлите письмо-заявку по адресу: **424028, МАРИЙ ЭЛ, Г. ЙОШКАР-ОЛА, А/Я 30. "СОКРЫТОЕ СОКРОВИЩЕ".** (Просьба разборчиво указать название курса «Наполни свою жизнь праздником» и ваш обратный адрес).



Упражнение 7. И. П. – пальцы рук на плечах, локти разведены в сторону, спина выпрямлена. Напрячь мышцы верхнего плечевого пояса на 3 – 4 секунды. Затем расслабиться.

Упражнение 8. И. П. – руки на поясе. При фиксированном туловище и выпрямленной спине поднимать и опускать плечи.

Упражнение 9. И. П. – руки на коленях. Делать медленные качательные движения головой в стороны.



Упражнение 10. И. П. – руки на коленях. Медленно опустить голову и прижать подбородок к груди. Затем отвести голову назад.

Упражнение 11. И.П. – руки на поясе. Делать вращательные движения плечами вперед и назад.

Упражнение 12. И. П. – локти вдоль туловища. Руки сжаты в замок перед грудью. Выпрямляя руки, вывернуть ладони наружу, затем вернуться в исходное положение.

А. Вишневский

! **Познакомьтесь с подборкой статей в рубрике «Ключи к здоровью» на нашем сайте в Интернете www.sokrsokr.net.**

Адрес вашего распространителя:

Мы уверены, что рекомендации, содержащиеся в этой газете, полезны для большинства людей. Но ваш организм может иметь особенности. Поэтому, прежде чем применять все прочитанное на практике, посоветуйтесь с врачом. Будьте здоровы!

Дорогие читатели!

Мы рады, если вам понравился этот выпуск нашей газеты, посвященный теме «Ключи к здоровью». Чтобы оформить подписку на полгода (6 месяцев), необходимо прислать 84 рубля почтовым переводом по адресу:

424028, г. Йошкар-Ола, а/я 30, "Сокрытое Сокровище"

В письменном сообщении укажите: «Подписка на газету "Ключи к здоровью"» и ваш адрес для доставки газеты.

Адрес для писем:
424028, Марий Эл,
г. Йошкар-Ола, а/я 30.
Тел. (8362) 738254,
сот. 89278714623.
zayavka@sokrsokr.net,
redaktor@sokrsokr.net.

Газета «СОКРЫТОЕ СОКРОВИЩЕ» №2 (142)
Зарегистрирована в МПТР РФ, г. Москва,
св-во ПИ №77-13277 от 05.08.2002 г.
Учредитель (издатель) – Поместная Церковь Христиан Адвентистов Седьмого Дня г. Йошкар-Олы "Ожидающая" 424003, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, 17.
Адрес редакции: 424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.
Гл. редактор – Н. В. Воронина.

Отв. за выпуск – М. М. Каминский,
дизайн-верстка – Р. И. Кошкин, корректор – Т. Г. Ведерникова,
консультант по мед. вопросам – А. В. Прокопьев.
Печатается на добровольные пожертвования и распространяется бесплатно.
Отпечатано в ООО "ВБК "Йошкар-Ола", 424030, г. Йошкар-Ола, ул. Никиткино, д. 16. Тираж 54 000 экз. Заказ № 339
Подписано в печать по графику 07.12.09 в 10.00, фактически 07.12.09 в 10.00.